



Calciatori.com  
www.calciatori.com

asics

Home | Almanacco | Classifiche e risultati | Notizie | Magazine | Photo gallery | My football site | Bookstore

Cerca:

Calciatore Foto Notizie Magazine

Login

Registrati

#### Magazine

[Aziende](#) • [Calcio e solidarietà](#) • [Calcio: gli articoli più belli](#) • [Giovani](#) • [Interviste](#) • [Medicina e alimentazione](#) • [Portieri / Preparazione atletica](#) • [Rubriche](#) • [Soccer Shoes e C](#) • [Tecnica e tattica](#) • [Calcio e legge](#) •

## Portieri

# Mezzi e metodi per l'allenamento della forza degli arti inferiori

*Questo articolo costituisce un estratto del volume "LA PREPARAZIONE STAGIONALE COORDINATIVA, TECNICA, TATTICA E CONDIZIONALE DEL PORTIERE" di Claudio Rapacioli. Per ogni paragrafo sono stati selezionati solo singoli esempi delle esercitazioni illustrati nel testo.*

» di Claudio Rapacioli



QUESTO LIBRO, SCRITTO CON UN LINGUAGGIO SEMPLICE E COMPRENSIBILE, PERMETTE AL PREPARATORE DEI PORTIERI DI TRACCIARE UN PROGRAMMA STAGIONALE COMPLETO, SIA CHE SI TROVI A LAVORARE NEI SETTORI GIOVANILI CHE CON LE PRIME SQUADRE.

Partendo da un esame della prestazione di gara se ne analizzano le componenti in modo ordinato e approfondito.

Con dovizia di particolari e terminologia chiara vengono esposte nozioni di fisiologia e viene trattato lo sviluppo delle capacità sensorie e coordinative, pilastri insostituibili nella formazione del giovane portiere.

Sono inoltre illustrate le capacità condizionali proprie del ruolo - forza velocità e flessibilità - le diverse metodologie per il loro allenamento ed i criteri per la loro valutazione.

Il volume contiene anche l'analisi delle abilità tecniche e tattiche che il moderno n.1 deve possedere.

Una particolare attenzione è riservata alla psicologia del ruolo ed un capitolo apposito è dedicato alla metodologia e all'organizzazione dell'allenamento.

Nell'ultima parte sono fornite dettagliate programmazioni di lavoro sull'organizzazione della stagione: preparazione pre-campionato, girone di andata, pausa invernale, girone di ritorno e pausa estiva; è fornita altresì la programmazione settimanale a seconda del numero di allenamenti a disposizione.

IL TUTTO CORREDATO DA PIU' DI 200 ESERCITAZIONI CON 80 TRA GRAFICI ED ILLUSTRAZIONI.

### MEZZI E METODI PER L'ALLENAMENTO DELLA FORZA DEGLI ARTI INFERIORI

Questo articolo costituisce un estratto del volume "LA PREPARAZIONE STAGIONALE COORDINATIVA, TECNICA, TATTICA E CONDIZIONALE DEL PORTIERE" di Claudio Rapacioli. Per ogni paragrafo sono stati selezionati solo singoli esempi delle esercitazioni illustrati nel testo.

Esaminiamo quelli che possono essere i mezzi ed i metodi per allenare la forza degli arti inferiori, per un portiere di calcio.

Per ogni metodologia di lavoro sono stati inseriti degli esempi di allenamento. Questi sono parte integrante della seduta completa, in fase di redazione del programma si deve tenere conto dell'eventuale lavoro che il N.1 è chiamato a svolgere con la squadra e delle esercitazioni tecniche o situazionali che si intendono proporre.

- CON L'AUSILIO DI MACCHINE ISOTONICHE
- CON L'AUSILIO DI SOVRACCARICHI
- A CARICO NATURALE
- COMETTI
- CON L'ABBINAMENTO DELLA COMPONENTE TECNICA

#### 1) CON L'AUSILIO DI MACCHINE ISOTONICHE

Questo metodo è utilizzato da chi ha a disposizione una palestra con macchine che permettono lo sviluppo della forza dei vari distretti muscolari.

Normalmente per ogni allenamento vengono utilizzati 2-4 esercizi diversi con un massimo 3-6 serie per 4-6 ripetizioni ciascuna.

La quantità del carico è in percentuale al massimale stabilito dai test.

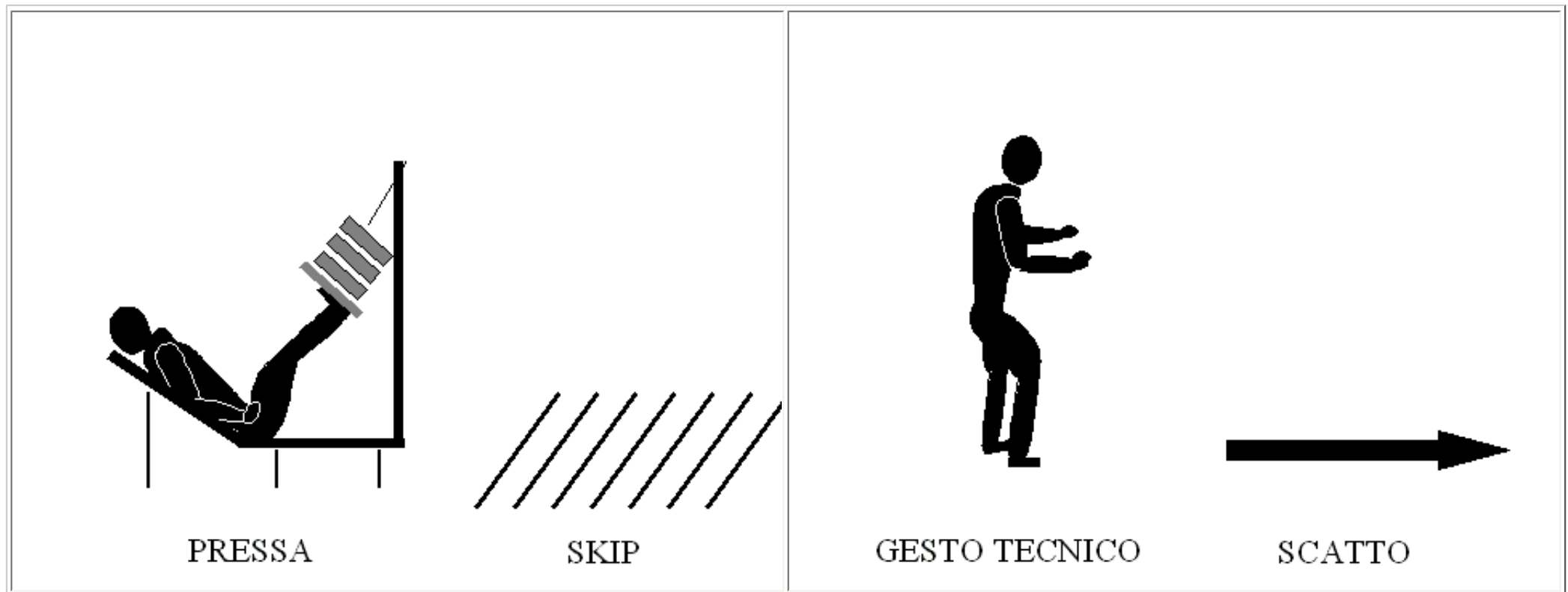
Al termine di ogni esercizio possono essere inseriti quale concatenazione l'esecuzione di 2-3 balzi a carico naturale o con ostacoli e una fase di trasformazione.

Questa fase può essere puramente atletica con l'esecuzione di skip e scatti, ma può anche prevedere una componente tecnica che permette di riprendere la sensibilità fine dei movimenti.

I gesti tecnici possono essere eseguiti sia con i piedi che con le mani, alla massima velocità e con leggeri spostamenti su tutti gli assi.

Le macchine maggiormente utilizzate sono la pressa orizzontale, il multipower o castello, la leg extension e la calf machine.

Utilizzando le macchine risulta molto più semplice proporre esercitazioni di "compensazione" in forma settoriale per i muscoli che, come accennato precedentemente, svolgono il ruolo di antagonisti come ischiocrurali, adduttori e abduttori.



Nel disegno sopra riportato si noti come dopo un'esecuzione alla pressa viene eseguito uno skip. Successivamente viene richiesta l'esecuzione rapidissima del gesto tecnico di raccolta con le mani o di appoggio con i piedi (2-3 per lato) con spostamento laterale, chiudendo poi l'esercizio con uno scatto di 10 mt.

## **2) CON L'AUSILIO DI SOVRACCARICHI**

Se non si dispone della palestra si può ovviare con l'utilizzo di bilancieri, cinture, elastici, giubbotti zavorrati, ecc.

Per una corretta quantificazione del carico di lavoro possiamo equiparare ad una toccata:

- 1 ripetizione a  $\frac{1}{2}$  squat
- 5 mt di sprint con una cintura da 4 kg
- 5 mt. di sprint in salita

L'elenco delle possibili esercitazioni si può trovare nel testo.

Questa tipologia di lavoro può essere associata anche nella medesima seduta a quella a carico naturale.

Quando si utilizzano le salite si devono tenere presenti alcuni parametri:

- La distanza massima non deve superare i 15-20 metri con una pendenza variabile tra il 10-20% o comunque tale da non peggiorare oltre 1"secondo lo stesso tratto corso su piano, il recupero deve essere completo.
- Prima della partenza è possibile chiedere al portiere di rimanere in postura isometrica 3-5 secondi e al comando (che deve essere sempre diverso, alternando tra loro gli stimoli visivi, tattili e sonori) effettuare lo sprint.

Dopo gli sprint in salita è consigliabile eseguirne alcuni in piano così da ristabilire la normale angolatura di corsa ed evitare il rischio di infortuni ai flessori.

Lo stesso vale per gli sprint con zavorra per i quali è consigliabile eseguire al termine alcuni altri sprint senza carico x riprendere la sensibilità di corsa

Per la trasformazione anche in questo caso possiamo proporre gesti tecnici, skip e scatti come visto in precedenza.

Le esercitazioni di compensazione possono essere eseguite con l'ausilio di elastici, funicelle o a coppie.

### **3) A CARICO NATURALE**

Se non si hanno a disposizione i mezzi analizzati in precedenza si può comunque sviluppare la forza tramite balzi a carico naturale effettuati sia verso l'alto sia in lungo o in diagonale, ostacoli di varie altezze, multibalzi, pliometria, sprint in piano o in salita, skip in piano o in salita ecc.

In questo caso il carico è inteso come il numero di balzi totali proposti nella seduta.

Se il campo è bagnato e di conseguenza eccessivamente molle, la forza elastica non può essere sviluppata correttamente a causa del troppo tempo di impatto con il suolo. In questo caso è consigliabile diminuire detta quantità ed aumentare quella della forza esplosiva.

Anche in questo caso proporre non più 6 diverse esercitazioni per ogni seduta, con al massimo 4-5 ripetizioni continue per ogni singolo esercizio.

Al termine si può introdurre la fase di trasformazione con skip, gesti tecnici e scatti come visto per il punto 1.

Una tabella delle possibili esercitazioni la si può trovare nel testo.

Negli esempi sopra riportati, alla serie di balzi si fa seguire la fase di trasformazione costituita da un gesto tecnico da eseguirsi alla figura con le mani o con i piedi, uno skip e uno scatto finale.

Le esercitazioni di compensazione possono essere eseguite con gli elastici, le funicelle o a coppie.

### **4) METODO COMETTI**

Il Prof. Gilles Cometti ha ideato una metodica di allenamento che alterna contrazioni isometriche (che sviluppano la forza massimale), concentriche (sviluppano la forza massimale ed esplosiva), eccentriche e pliometriche (sviluppano la forza esplosiva).

In una seduta con il metodo Cometti la combinazione di questi elementi (contrazioni muscolari) può essere di 2, 3 o 4.

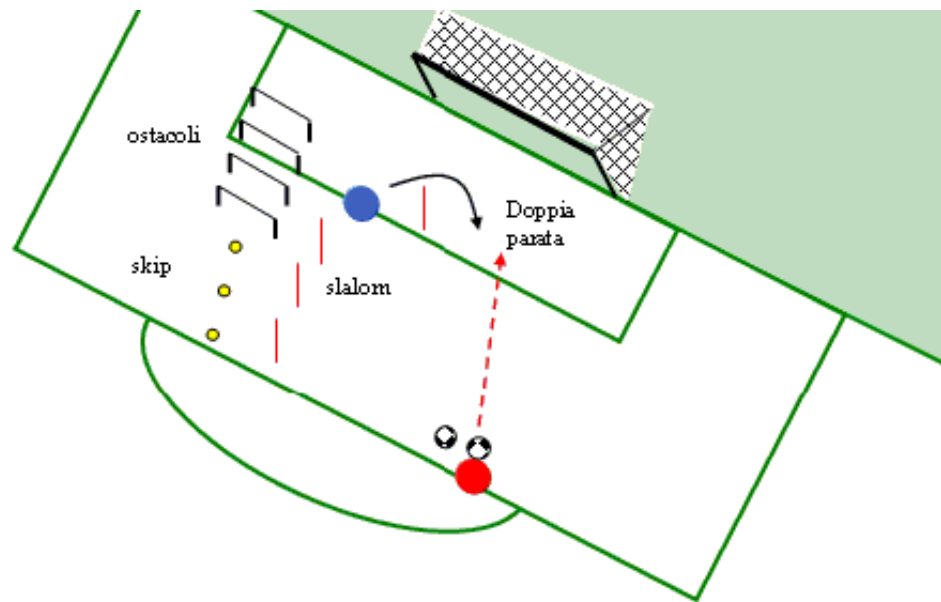
### **5) CON L'ABBINAMENTO DELLA COMPONENTE TECNICA.**

Nelle categorie dilettantistiche spesso ci si trova ad allenare portieri che vengono al campo dopo un'intera giornata di lavoro o studio, stanchi e con voglia di divertirsi. Proporre esercitazioni a secco (senza palla) può risultare poco motivante e psicologicamente pesante.

Ritengo perciò che adottare esercitazioni che sviluppino componenti atletiche tramite un forte riferimento tecnico (Forza con tecnica) sia il mezzo più efficace per rendere l'allenamento proficuo e piacevole. Questo può essere anche un mezzo di sviluppo alternativo a uno di quelli visti in precedenza, soprattutto quando si ha la necessità di variare la tipologia di allenamento, proponendo diverse esercitazioni che per tutti i portieri si rivelano spesso più divertenti.

Nello stilare il programma delle esercitazioni si deve analizzare la tipologia del gesto tecnico e suddividerle nei 3 gruppi di forza veloce (Esplosiva, elastica, riflessa) modulando a seconda delle situazioni la percentuale di ciascuna.

Nel calcolo del massimale si deve in questo caso tenere conto, come toccata, anche della gestualità tecnica richiesta.



**Fig.21**

Anche in questo caso le esercitazioni di compensazione possono essere eseguite con gli elastici, le funicelle o a coppie.

Circuito di tecnica con forza. 4 ostacoli , skip, slalom, scatto aggiramento del paletto con presa di posizione e doppia parata (fig.21).

» altri articoli in [Portieri](#)

[inizio pagina](#) - [versione stampabile](#) - [invia il tuo commento](#)

© 2000-2006 Calciatori.com srl P.IVA 13268460154  
Tutti i diritti riservati - [Contatti](#) - Developed by [Arpa92 Srl](#)